

今日はおうちで
のんびり
&
だらだら

雨の日の過ごし方

in Tochigi

しとしと降り続く雨、じっとりとした空気。
せかくのお休みなのに、
お出かけするのもなんだか億劫。
そんな時は、思い切って
一歩も外に出ない宣言！
おいしいレシピや簡単ヨガなど、
お家でできる楽しみ方をご紹介します。
「みかんの缶詰あったけ？」
なんて考えていると、なんだか雨の日は、
待ち遠しくなってきましたか？

プレゼントの応募や
くわしい内容はWEBをCHECK!



木のパズル「組子」で遊ぶ

材料 組子コースターキット 1セット
水 適量

とっても美しい七宝模様の組子コースター。
木材で曲線を作るにはコツが必要ですが、小学生でもできる
簡単キットで気軽にTRY！職人が生み出す美しい伝統を、
身近に感じることができます。

STEP 01



しっかりと溝にはまる感覚。

STEP 02



水で木を濡らして曲線をつ
くりましょう。

FINISH!!



伝統工芸品の「鹿沼組子」って？



日光東照宮造営の際に、全国から
集まった職人が技術を伝えた物
が起源。釘などを使わず、手作業
で組み合わせて何種類もの模様
を作ります。有名温泉旅館でも、
装飾として使われているほど芸術
的な美しさです。



教えてくれた人

星野詠一さん/星野工業株式会社
白石光昭さん/白石建築設計事務所
70年続く木製品の総合メーカーと、一級建
築士。2016年にオープンした事務所兼
ショップの「ASAAT(アサアト)」には、地場
産材をつかった木製品が並びます。

組子コースターキット...5名様



アロマバスソルトを作る

材料 お好みのエッセンシャルオイル..... 20滴
岩塩 100g
お好みのハーブ 適量

STEP 01



お好みのアロマオイルを
タラリたらしめます。

STEP 02



お気に入りのハーブをまぜ
まぜします。

FINISH!!



「エッセンシャルオイル」って？



植物成分100%のエッセンシャル
オイルはスゴイ！100ml採るの
に、なんと100kgもの植物が必要
です。ぎゅっと濃縮された成分
が、香りはもちろん肌からも浸透
していき、心と身体に沁みわたり
ます。

教えてくれた人

浜津伸生さん/那須高原 HERB's
好きなハーブの仕事に就いて25年。県外で
ワークショップも開催。自然溢れる那須だか
らできる自然栽培で、ハーブを育てています。
知識も豊富でお話を伺うのも楽しい！

ハーブティー...5名様



誰でもできるヨガでキレイ

準備するもの ヨガマット あれば
動きやすい服装
※足がすべらない場所で行ってください。

ヨガの基本は、まっすぐに立つこと。これが意外と難しい。
たった30秒だけでも、骨の位置や筋肉の使い方を、
すみずみまで意識してみてください。身体の“いつものクセ”を
リセットすることが、キレイへの近道かも！

STEP 01



ベッドの上はNG！固い場
所で行います。

STEP 02



デスクワークの方にもおす
め！

FINISH!!



「アイアンガーヨガ」って？



アイアンガー師によって編み出され
たヨガのメソッド。様々な道具
で補助し、レベルに合った方法で
効果を最大限に引き出します。
“誰でもできるヨガ”と言われてい
るように、身体に合わせて行うこ
とができます。

教えてくれた人

青木美恵さん/Aloha Shanti Yoga
ヨガ講師。アイアンガーヨガを基にした、独
自のスタイルで国内外で活躍し、本の出版
や多数メディアにも掲載。1人ひとりを見
ることができるよう、レッスンは少人数で開
催。先生の太陽のような人柄も魅力です。

みかんゼリーを作る

材料 粉ゼラチン 15g
水 150ml
缶みかん 1缶 (435g)
サイダー 500ml
※「野田珙瑠 レクタングル深型」を使用した分量。

STEP 01



缶みかんは汁も使って♪

STEP 02



炭酸が逃げないように、優
しく&早く！

FINISH!!



使い勝手の良い「野田珙瑠」って？



保容容器や調理道具としても使え
る万能アイテム「珙瑠」の老舗メー
カー。本社は東京ですが、製品を
作っている工場は栃木市にあるん
です！写真は最後の焼成段階。
この後、細かく検品され全国へ旅
立っていきます。

教えてくれた人

野田善子さん/野田珙瑠株式会社
毎日の家事を通して、自社製品の商品
開発も行う。ヒット商品である「ホワイト
シリーズ」もそのひとつ。野田珙瑠で作
るお料理や利用術がわかるレシピ本も
出版。

本屋でGET!



17周年記念 プレゼントキャンペーン

みなさまのおかげで栃ナビ!は、今年17周年を迎えることができました!
これまでの感謝の気持ちを込めて、プレゼントキャンペーンを開催いたします☆



1名様
アイランドホースリゾート那須
『プロムナードコース
(乗馬体験 30分)』



1名様
那須温泉 山楽
『宿泊券』



1名様
変身写真館&フォトスタジオ Voyage
『パーシクプラン』



2名様
『とちぎ和牛 肩ロース
すき焼き用(400g)』



1名様
オトワレストラン
『メニュープロヴァンサル お食事券』



1名様
COCON NIKKO
『浴衣プラン』&
本宮カフェ
『クリームあんみつと抹茶のセット』



1名様
NAOC
『ラフティング』



1名様
日光 星の宿
『あざみ膳+日帰り入浴』
※写真はイメージです。

クチコミを
すればするほど
当選確率UP!!

今回のプレゼントキャンペーンは、プレゼント応募後、
栃ナビ!にクチコミを投稿するほど当選確率UP!
2017年5月30日(火)~6月30日(金)の期間中に、
お店に行ったり、イベントに参加したらクチコミをどん
どん投稿してくださいね!
※プレゼントの応募は、栃ナビ!メンバー登録(無料)が必要です。
※写真のみの投稿、非掲載となりましたらクチコミは、抽選対象外と
なりますのでご注意ください。



その他の
プレゼント&詳細は
Webをチェック!

暮らしを彩る手仕事本

手しごとを結ぶ庭
稲垣早苗/アノニマスタジオ

陶磁器・木工・染織・ガラス
などを扱うギャラリーや展覧
会を20年以上手掛けている稲
垣早苗さんと、親交のある工
芸作家さんのエッセイ、文章
は、詩的でとても印象的だ
です。一点、点ていねいに作
られる工芸品は、使い続けるこ
とにより、味わいを増してい
くそうです。途中に挿し込ま
れている工芸作品の写真も、
静かで温かなものは、読み
進めるうちに、いねいに
作られた道具を、ていねいに
使い続ける暮らしに憧れるま
です。読みやすいエッセイと素
敵な写真、この本もずっと大
切にしていきたい作品です。

丸林さんちのウイニング
スタイルな家具と庭づくり
丸林さんち/エクスナレッジ

フォトフレーム、カードス
タンドといった小物からウツ
ドデッキ、ピザ窯といった大
きなもので、作ってみたい
なるアイテムがたくさん載っ
ています。古道具や端材を
使ってのDIYでは、アン
ティークの味わいがとても素
敵なものに仕上がります。自
分で作れば、サイズもアレンジ
も修理も思いのままの言葉
通り、自分の好みピッタリに
作れるのが、DIYの魅力だ
です。製作手順もまよまよに書
かれていて、初めての方で
も大丈夫。巻末には、道具や工
具、木材の説明まで載ってい
て、すぐにでも憧れのDIY
が始められそうな1冊です。

Selector
うさぎや TSUTAYA本部門統括
Takadaさん

1か月で100冊の本を読破。
うさぎやTSUTAYAの中で、
最も本に詳しい本マスター。

Twitter始めました
フォローしてね

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| うさぎや TSUTAYA | ■宇都宮鶴田店
Tel.028-610-5400 | ■宇都宮テクノ店
Tel.028-670-8771 | ◎自治医大店
Tel.0285-44-7637 |
| ■新学院前店
Tel.028-647-1391 | ■宇都宮戸祭店
Tel.028-625-3212 | ■益子店
Tel.0285-70-1830 | □矢板店
Tel.0287-43-3885 |
| ■宇都宮駅東口店
Tel.028-651-3500 | ■宇都宮東葉瀬店
Tel.028-610-9701 | ◎栃木城内店
Tel.0282-21-7351 | |
- ※全店年中無休 営業時間: ■印は10:00~0:00 ■印は10:00~23:00 □印は9:00~23:00 ◎印は9:00~0:00

Kiss me! mama

栃木の子育てをもっと楽しく!
子育て中のパパ&ママを応援するコーナー「キスママ」。ママ向けスポット&子ども向け
イベントをカンタンに検索できます!子育てをテーマにした特集もお見逃しなく!



「子育てハッピーアドバイザー」山本果奈さんx栃木県で活躍する子育ての
スペシャリストによる対談。第3回は、NPO法人マドレボニー認定 産後
セルフケアインストラクターの佐藤直子さんが登場します!

ハッピー講座
子育てハッピーアドバイザー養成講座

子育てハッピーアドバイスを基にした「自己肯定感」の大切さや
育み方を学び、セミナー講座の開催ができるようになります。

開催日 6/22(土)~6/23(日)
10:00~16:30 9:00~16:30

参加費 25,000円(税込)
定員 5名

ご予約はお早めに!

詳細はWEBで!

Contents List

ただいま掲載中のコンテンツをご紹介します!

スマホから
今すぐ
チェック!!

一日一冊 【平日毎日更新】

New Openのお店
OPEN情報募集中!!

思わずうっとりしちゃうキレイな
ピンク色☆旨味たっぷり、SNS映え
するスペシャル感満載のテンション
があがる肉料理ってなーんだ?

気になる新しいお店の情報を、
いち早くご紹介する人気コン
텐츠! 推薦クチコミもこちら
でどうぞ。

2017年 6月15日
県民の日特集

ラーメン特集

県内外のレジャー施設やお店
など、栃木県民ならではの特典
や休日をお得に過ごせる情報は、
ここからキャッチ!

期間限定メニューからグランド
メニューになり、今や看板メニューと
言っても過言ではない! 満腹必至の
プリプリ牛かつがクセになる1杯!

ネット
ドライブ

DRIVE No.211
『教えて芭蕉☆俳句&川柳ドライブ』

DRIVE/No.211
DIRECTION/大田原
CAR/タンク
STAFF/塩澤さん
(ネットヨコ栃木 西那須野店)

▲今回のドライブルートを
チェック!

【黒羽芭蕉の館】芭蕉に 良い句はないか 尋ねたり

50周年を迎えたネットヨコ
栃木で特別企画「川柳コンテスト」
を開催! コンテストの豪華賞品
をGETするため、ネットヨコ
栃木 西那須野店の塩澤さんと一
緒に川柳を考えるドライブ。ハ
ます防犯のためは、俳句で有名な松
尾芭蕉の資料館(俳句を学ぶこと
で川柳に必要なセンスを磨きま
す。お昼は、名物ひたし天ぷらそ
ばで腹しらえ! 最後に、伝統工
芸竹細工のお店で、句を考えたの
るのにピッタリの万年筆を発売☆
今回の車は、大人カラーのタンク
が相棒。1LD-CARのコン
セプト通り、自分の部屋に
ような快適な乗り心地とパワ
フルな走りを実感。詳しい情報と
完成した川柳は、6月1日(木)
掲載のWEBをチェック!

■タンク
ネットヨコ栃木で試乗受付中!!

【黒羽芭蕉の館】 【そば処さかすや 野崎店】 【工芸品の店 無心庵/ちくけい工房】



17周年記念 プレゼントキャンペーン

期間:2017年6月30日(金)まで

詳しくは裏面をcheck!

紙 トチナビ! 6月号

栃木の好きをつなげよう。栃ナビ! 発のフリーペーパー。
issued by tochinavi!
JUNE.2017 No.159

今日はおうちで
のんびり
&
だらだら

雨の自
過ごし方
in Tochigi

栃ナビ!
栃木のお店・スポット情報は
栃ナビ! 検索